

日	曜日	つかいませ	こんだて名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		その他		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	その他	調味料類								
1	火		ガーリックトースト ようふうおでん アーモンドサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ウインナー あげボール うずらたまご ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ こんにんじん ブロッコリー きゅうり パナナ	しょうが ながねぎ こまつな なのほな キャベツ もやし にんじん こんにんじん ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	624	22.9	26.3	2.6				
2	水		ごはん さばのみそに のりあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ のり あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな なのほな キャベツ もやし にんじん こんにんじん ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	632	24.5	23.8	1.9					
3	木		やさしいつぶりラーメン ししゃものいそべあげ カムカム サラダ バナナブルーケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたこ あさり うずらたまご たまご ししゃも あおのり かいそうミックス ツナフレーク とうにゅう ちりめんじゃこ なまクリーム ぎゅうにゅう	コーン もやし ほうさい こまつな ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん いんげん えだまめ パナナ ほしブルー	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら サラダあぶら さとう こめ パター	さけ しょうゆ しお とんけいスープ す べーキングパウダー ラムシゆ	584	24.6	23.2	2.5					
4	金		ごはん カルチャンつくだに おきなわふうにしめ みそしる ぎゅうにゅう	にほし かつおぶし しおこんが ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん たけのこ ごぼう じゃがいも ほうし こんにんじん しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも ごま さとう さんおんとう サラダあぶら	すし しょうゆ しお みりん かつおぶし	598	25.9	18.1	2.2					
7	月		ごはん チキンカツ こまつなのソテー のつべいじる ぎゅうにゅう	とりにく たまご なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな ぶなしめじ コーン だいこん しいたけ ながねぎ にんじん こんにんじん しょうが	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう パター さといも でんぶん	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース あかワイン かつおぶし さけ しょうゆ みりん	600	24.7	18.7	1.7					
8	火		ハニートースト 3しよまめのにこみ コーンサラダ パンアップル ぎゅうにゅう	だいや ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト パセリ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう バイン	しょうゆ はちみつ マーガリン グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう	ケチャップ す ちゅうのうソース あかワイン しょうゆ しお こしょう チリパウダー コンソメ ローリエ	609	25.5	21.3	2.1					
9	水		ごはん さんまのしせんソース ナムル はるさめスープ ぎゅうにゅう	さんま とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら さんおんとう さとう こまあぶら ごま はるさめ	さけ しょうゆ みりん コンソメ とうがらし しお こしょう	645	22.6	25.8	1.9					
10	木		スパゲティベスコートレー アップルマフィン コンソメスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり シーフードミックス たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きびまん トマト ぶなしめじ オレンジジュース パセリ えだまめ にんじん りんごかん ほしどうろ キャベツ グレープフルーツ コーン	スパゲッティ オリブゆ むしパンミックス バター アーモンド じゃがいも	ケチャップ しお あかワイン パブリカ とんけいスープ ローリエ コンソメ こしょう さけ しょうゆ	592	22.3	18.0	2.5					
11	金		えだまめごはん いわしのうめに みそしる てづくりびわゼリー ぎゅうにゅう 《15日は、ちびけんみんの日》	まいわし わかめ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ うめほし しょうが ながねぎ キャベツ こまつな びわかん かぶ	こめ むぎ さんおんとう クールゼリー	こんが さけ しお みりん しょうゆ かつおぶし	590	24.8	15.7	2.6					
16	水		わかめごはん にくじやが だいこんのみそしる かわちぼんかん ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにんじん さやいんげん しょうが だいこん ながねぎ かわちぼんかん	こめ むぎ ごま じゃがいも きびぎとう サラダあぶら	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	579	18.8	12.6	2.5					
17	木		やきそば わかめじよこおにぎり ワンタンスープ ポップピーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたこ あおのり わかめ ちりめんじゃこ たまご あさり だいや にほし ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし べにしょうが ながねぎ しょうが こまつな いら たけのこ しなちく	ちゅうかめん サラダあぶら こめ ごま ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら	こしょう しお さけ ちゅうのうソース やきそばソース しょうゆ カレー オイスターソース とんけいスープ	646	26.5	20.5	2.7					
18	金		じゃことこまつなごはん なまあげとぶたにくのみそに すましる あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく まみそ はんぺん わかめ たまご ぎゅうにゅう	こまつな たけのこ ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにんじん ほししいたけ にんにく ぶなしめじ えのきたけ	こめ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら クールゼリー カクテルゼリー	しょうゆ しお さけ トウバンジャン こしょう かつお・さばし かつおぶし	636	28.2	17.8	2.7					
21	月		カレーライス コンソメスープ ナタデココポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり かにかまほこ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト チンゲンサイ クリームコーン コーン なたでこ みかんかん バインかん ももかん パナナ	こめ じゃがいも サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	あかワイン カレー ウスターソース カレールウ しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう とんけいスープ	690	24.1	16.2	2.2					
22	火		きなこあげパン かいそうサラダ しろいんげんまめのポタージュ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ かいそうミックス とりにく いんげんまめ はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ オレンジ	コッパン パター グラニューとう こめ だいやあぶら じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しお すし しょうゆ しろワイン こしょう とんけいスープ	602	23.4	21.5	1.8					
23	水		ごはん あじフライ くわわかめのみそしる なめこととうふのみそしる ぎゅうにゅう	あじ くわわかめ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにんじん えだまめ なめこ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ さけ みりん かつおぶし とうがらし	594	24.2	18.1	2.3					
24	木		ごもくうどん さつまいもりまっちゃん かぼちやのてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ かぼちや ほうれんそう キャベツ もやし	うどん さんおんとう むし パンミックス さつまいも こめ あぶら アーモン ド	しょうゆ みりん しお かつおぶし まっちゃん	620	20.2	21.2	1.5					
25	金		じゃことごはん とりにくのみぞれかけ みそしる メロン ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん こんにんじん ながねぎ メロン	こめ はいがまい むぎ でんぶん こむぎこ あぶら きびぎとう	しょうゆ みりん かつおぶし	592	24.3	19.8	1.8					
28	月		ちゅうかどん もやしごまずあえ ちゅうかさスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずらたまご なたこ あさり とりにく ずわいかに ぎゅうにゅう	にんじん ほうさい しょうが チンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや こまつな もやし たまねぎ クリームコーン ながねぎ ほうれんそう	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ごま きびぎとう	しお こしょう す しょうゆ さけ とんけいスープ うすくちしょうゆ	603	27.0	17.2	2.2					
29	火		しょくパン ブルーベリージャム ABCスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざけ とりにゅう ハム だいや ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ オレンジ	しょくパン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも マカロニ	しお こしょう しろワイン とんけいスープ	610	25.8	19.2	2.0					
30	水		スタミナチャーハン はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ あんにとろふ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ とりにく たまご かんてん ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン ほうれんそう しょうが みかんかん ももかん バインかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん	しお す みりん しょうゆ す オイスターソース とうがらし こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ アーモンドエッセンス	645	22.9	21.1	2.5					
今月の目標		よくかんでたべよう										中学生年平均	615	24.2	19.8	2.2

★食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学生):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%